DONDOO 100 ZA AFYA.

Karibu kwenye kakitabu haka kadogo kanakotoa mambo 100 kuhusu Afya. Hapa utajifunza kwa ufupi orodha ya mambo 100 yahusuyo kanuni za afya. Watu wengi hawayajui mambo haya hivyo hupelekea kuhatarisha afya zao. Karibu sasa uwe pamoja nasi uweze kujifunza mambo haya 100 ya afya;-

1.asilimia 50-90 ya mwili wa kiumbe hai ni maji. Hivyo mtu anaweza kupoteza uhai kwa haraka zaidi kwa upungufu wa maji.
1.Tende zina oxytocin hii husaidia katika kurahisisha mama wakati wa kujifungua. Hivyo ni vyema mjamzito kutumia tunda hili. Pia tende huongeza kiwango cha maziwa.
2.Hakuna madhara kwenye mafuta ya samaki, isipikuwa kunafaida kubwa. Katika mafuta haya kuna omega3 fat acidi. Hii hjulukana kwa uwezo wake wa kuupa mwili nguvu na uwezo wa kufanya kazi. Pia husaidia katika ichakato ya kikemikali mwilini.
3.Ulaji wa samaki hupunguza hatari ya kupata matatizo ya magonjwa ya moyo na shambulio la moyo.
4.Kufanya mazoezi ni jambo lililolazimishwa na wataalamu wa afya. Angalau kwa wiki mtu afanye mazoezi. Mazoezi huweza kuupa mwili afya na uwezo wa kupambana na maradhi.
5.Usinywe maji punde utokapo masoezini, subirika kidogo kama dakika kadhaa mwili kupoa.
6.Hakikisha unapofanya mazoezi jasho likaukie mwilini hasa kwa wale wenye track sut. Jasho husaidia kukausha mafuta yaliyoganya kwenye ngozi.
7.Kuoga pia ni lazima kwa mwanadamu, kuoga husaidia kuondoa stress yaani misongo ya mawazo.
8.Kuoga ni tiba ya matatizo ya kisaikilojia.
9.Kuna katika ulimi wa mwanadamu bakteria, hawa husaidia katika kuzuia hatari ya vyakula vyenye sumu hasa vile vyenye nitrate kama nyama.
10.Ni vyema kupata muda wa kutosha kwa ajili ya kulala. Mwuli huhitajia muda huo kwa ajili ya kurekebisha mifumo ya mwili na kupona kwa majeraha, pia na kupumzika.
11.Mtu anapolala huwa anageuka geuka, kitendo hiki ni muhimu kwa ajili ya afya. Kama mgonjwa hawezi kugeukageukja anatakiwa ageuzwe upande kila baada ya muda.
12.wakati wa usiku mwili hutoa homini iiitwayo melatonin. Hii husaidia katika kuuandaa mwili kulala. Mapigo ya miyo hushuka.
13.Kutokupata muda wa kutosha kulala lkunaweza kusababisha mwili kupoteza uwezo wake wa kupambana na maradhi.
14.Kama mtu atakosa muda wa kulala kwa miusiku miwili anaweza kupoteza uwezo wa kufanya kazi kwa ufasaha na kuwa na uwezo mdogo wa kufikiri.
15.Mtu akikosa muda wa kulala kwa miusiku mitatu atapata matatizo ya kuona maluelue na atapoteza uwezo wa kufikiri vizuri.
16.Utafiti uliofanywa marekani umeonesha kuwa watu ambao hawana dini au imani ya mungu wapo hatarini kwa asilimia 60% kupata magonjwa ya moyo kuliko ambao wana imani.
17.Pia wataalamu hawa wa Saikolojia wakaongeza kuwa watu wasio na dini maisha yao ni mafupi sana kuliko qenye dini. Halikadhalika watu hawa wanasumbuliwa na maradhi mara kwa mara.

18.Pia tafiti nyingine zimeonesha kuwa watu ambao wanasamehe au wana uwezo wa kusamehe wanakuwa na afya njema ya mwili na akili kuliko ambao hawasamehe au hawana uwezo wa kusamehe. Hivyo ni vyema kujifunza kusamehe.
19.Pia wameongezea kuwa hasira ni hatari kwa afya ya moyo
20.Maji hutumika kupooza ingini. Halikadhalika hutumika kupooza mwili pia.
21.Upungufu wa vitamini A hupelekea kukauka kwa ngozi, uoni hafifu na kuathirika kwa koo na ngozi
22.Upungufu wa vitamin B1 hupelekea kukosa hamu ya kula, udhaifu wa miguu, kupungua kwa hisia kwenye neva kudhoofu kwa misuli na kuathirika kwa akili.
23.Upungufu wa Vitamin B2 hupelekea kupata ugonjwa wa pellagra yaani vidonda vya mdomo na ulimi, ukuaji hafifu, kupasuka kwa nbgozi hasa sehemu za sikio na pua.
24.Upungufu wa Vitamin B12 husababisha matatizo katika uzalishaji wa seli hai nyekundu za damu. Na kusababisha aina ya ugonjwa wa anaemia
25.Upungufu wa vitamini C husababisha kutoka damu kwenye mafinzi, kuchelewa kupona kwa majeraha, maumivu ya viungo na kudhoofu kwa mishipa ya damu hasa kwenye ngozi.
26.Upungufu wa vitamin D husababisha kuleta matege.
27.Upungufu wa vitamin k husababisha kuchelewa kuganda kwa damu kwenye jeraha
28.Upungufu wa madini ya Iodine hupelekea kupata ugonjwa wa Goitre yaani kukuwa kwa tezi ya thyroid.
29.Upungufu wa madini ya potasium hupelekea udhaifu wa misuli kutokuweza kukunja kwa ufasaha.
30.Upungufu wa madini ya magnesium hupelekea utengenezwaji hafifu wa meno na mifupa na misuli hishindwa kukunja kwa ufasaha.
31.Upungufu wa madini ya sodium husababisha kukaza kwa misuli.
32.Upungufu wa madini ya clorine hupelekea mwili kushindwa kuzalisha asidi ya hydrocloric. Asidi hii husaidia katika mmeng’enyo wa chakula mwilini.
33.Upungufu wa madini ya phosphorous hupelekea udhaifu wa meno na mifupa na mwili kwa ujumla.
34.Madini ya calcium yakipungua mwilini husababisha udhaifu wa meno na mifupa.
35.Katika mabo yanayopunguza kinga ya mwili yaani uwezo wa mwili kupambana na maradhi ni misongo ya mawazo, utaratibu mmbovu wa lishe au kutopata lishe bora na mlo kamili, mazingira na madawa.
36.Upigapo chafya ziba mdomo kwa kitu kilicho safi.
37.Kwa mama anayenyonyesha ahakikishe ziwa lake halina kemikali yaani losheni au mafuta ili mtoto asije nyonya kemikali zile.
38.Ugonjwa wa mnjano yaani hepatitis B ni katika magonjwa yanayouwa watu wengi duniani. Karibia watu 620,000 hufa kila mwaka, na karibia watu milioni 350 wameathirika na ugonjwa huu. (WHO)
39.Ugonjwa wa manjano husababishwa na vitusi viitwavyo Hepatitia b (HBV) ambao hawa hushambulia ini na kusababishwa uvimbe. Uvimbe huu unapelekea kupata kansa ya ini.
40.Njia ambazo ugonjwa wa manjano huambukizwa ni sawa na zile za kuambukiza UKIMWI.
41.Dalili za ugonjwa wa manjano huchelewa kuonekana, na huonekana pale mtu anapokuwa ameshaathirika. Dalili hizo ni kama kukojoa mkojo wa rangi nyeusi, macho na ngozi kuwa njano, kichefichefu cha mara kwa mara, kupungua uzuto, homa kali, mwili kuwa dhaifu, kupoteza hamu ya kula na maumivu makali ya tumbo karibu na ini.

42.Ugonjwa huu pia hauna tiba, ila mgonjwa akiwahi hospitali anaweza kupewa dawa za kupambana na virusi hawa. Pia anaweza kubadilishiwa ini.
43.Mgonjwa mwenye ugonjwa wa manyano anatakiwa asinye pombe, madawa ya kulevya n.k
44.Virusi vya ugonjwa huu wa homa ya manjano ni hatari kuliko vya ukimwi maana vinaweza kukaa nje ya mfumo wa damu mpaka siku saba, wakati vya ukimwi haviwezi kufika hata dakika moja.
45.Mbegu za maboga zinaweza kuwasaidia watu wanaoishi na kisukari. Mbegu hizi zimeonekana kuwa na uwezo wa kusaidia kurekebisha kiwango cha insulin.
46.Madini ya zinc yaliyomo kwenye mbegu za maboga husaidia kuboresha afya ya ubongo na utunzaji wa kumbukumbu.
47.Karanga pia husaidi afya ya ubongo na utunzaji wa kumbukumbu. Kuna vitamin E kwenye karanga, hivi ndivyo vina kazi hii.
48.Mshubiri ni katika tiba za asili sana. Husaidia kuondoa miwasho kwenye ngozi. Pia kuponesha vidonda na michubuko kwnye ngozi. Kata jani lake kisha jipake kwenye jeraha, mchubuko au muwasho.
49.Na muarobani nao pia hutibi maumivi ya sikio , maradhi ya macho na miwash ya ngozi. Changanya mwarobaini uliopondwa na asali kisha weka tone moja wenye sikio. Fanya hivyo kwa siku kadhaa utapona.
50.Tende ni katika matunda ya asili na ni katika matunda yanayoweza kuhifadhiwa kwa muda mrefu kwa njia za asili. Wataalamu wa afya wanazungumza kuwa karibia virutubisho vyote anavyohitajia mwanadamu kuishi vinaweza kupatikana kwenye tende. Pia wataalamu wanaongeza kuwa mtu anaweza kuishi kwa muda mrefu kwa kula tende kokwa chache tu na glas ya maziwa.
51.Maziwa ni katika vinywaji vya asili pia. Maziwa ya mama yanafahamika kwa ubora wake na umuhimu kwa watoto wachanga. Wataalamu wa afya qwanasisitiza kuwanyonyesha watoto kwa muda wa miaka miwili. Halikadhalika maziwa ya ng'ombe na wanyama wengine kama ngamia na mbuzi yamekuwa yakitumiwa sana na watu wazima. Watu wamekuwa wakinywa maziwa kwa ajili ya kuondoa sumu. Halikadhalika maziwa yana virutubisho mauhimu nambavyo mwanadamu anahitajia. Wagonjwa wa vidonda vya tumbo wanashauriwa sana kunywa maziwa.
52.Asali pia ni katika vyakula na vinywaji vya asili. Ukiachilia mbali virutubisho vingi sana vilivyomo kwenye asali, lakini asali pia huweza kutumika kama dawa. Kwa walioungua hupaka asali kwenye jeraha. Asali ina uwezo mkubwa wakuuwa bakteria kwenye kidonda.
53.Nyama ni katika vyakula vyenye protini. Watu wengi hupenda kula vyama. Wapishi wa nyama wanapashwa kuwa makini kwani vyama inatakiwa iiive na kama haitaiva walaji wanaweza kudhurika kama mnyama atakuwa na vijidudu. Vyama vyekundu kama ya ng'ombe na mbuzi zimekuwa zikipatikana zaidi. Lakini wataalamu wa afya wanapendelea zaidi uaji wa nyama nyeupe kama nyama ya samaki, kuku n.k.
54.Samaki ni katika vyakula vya asili pia. Wataalam wa afya wanaeleza kuwa ukuaji salalma wa ubongo kwa mtoto unaweza kuwa maradufu kama mtoto atakuala samaki. Wataalamu wa afya wanasisitika kula samaki akiwa katika supu ama namna ingine. Mafuta ya samaki ni katika sehemu muhimu inayopasa kuliwa kwenye samaki
55.Ni vyema kula matunda ukiwa una vyaa kabla ya kula chakula. Ulaji wa matunda ukiwa na njaa utapelekea mmeng'enyo wa lile tunda kukamilika wote na kuingia kwenye mfumo wa chakula.
56.Ijapokuwa watu wengi hawapendi pilipili ila itambulike kuwa tunda hili ni zuri na lina vitamini anbavyo vinasaidia katika ukuaji wa ubongo.

57.Matunda yenye rangi ya njano kama maembe na machungwa yana kiasi kikubwa cha vitamikni C. Wataalamu wa afya wanaeleza kuwa vitamini hivi ini mujarabu katika kuulinda mwili dhidi ya maradhi mablimbali.
58.Mimea yenye rangi a kijani yaani mboga ina vitamini A. Vitamini hivi pia via kazi ya kuulinda mwili na maradhi. Matatizo ya kutokuona usiku ni kutokana na upungufu wa vitamini hivi.
59.Ni vema kupiga mswaki kabla ya kulala. Ukilala na mabaki ya chakula mdomoni unaweza kukaribisha bakteria kuzaliana kwa kiasi kikubwa kwenye kinywa chako. Hali hii inaweza kuleta madhara katika afya ya meno yako.
60.Vyakula vya mafuta huchangia kwa kiasi kikubwa kupata maradhi ya moyo hususani shinikizo la juu la damu yaani presha ya kupanda au shambulio la moyo yaani heart attack. Sababu kuu ni kuwa vyakula hivi husababisha mgando wa mafuta kwenye mishipa ya damu na kuifanya mishipa hii iwe na tundu nyembamba za kupitishia damu. Na hapa ndio panapoleta shinikizo la damu la kupanda. Wataalamu wa fizikia (physics) wanatambua kuwa eneo likiwa dogo basi presha huwa kubwa. Yaani kwakuwa tundu za mirija zimekuwa nyembamba basi damu huwa na presha kubwa.
61.Uvutaji wa sigara huweza kuathiri afya ya mvutaji na hili halina tabu kabisa maana imeandikwa kwenye maboksi ya sigara na sigara zenyewe kuwa UVUTAJI WA SIGARA NI HATARI KWA AFYA YAKO. Ila pia ijulukane kuwa hata mtu aliye pembeni ya mvutaji anaathirika kwa kiasi pia.
62.Ni vyema kunywa maji yamoto hususani asubuhi au ukiwa na unaumwa. Hii ni kwa sababu maji yamoto hayahitaji kupashwa joto tumboni. Pia wataalamu wa afya wanasisitiza sana kunywa maji yamoto hasa wakati wa asubuhi.
63.Si vyema kulala na mauwa ya makopo ndani. Yaani kama umepanda mauwa kwenye makopo si vyema ukalala nayo ndani. Kwani mimea wakati wa usiku huvuta hewa ya oksijeni ambayo wanadamu huvuta. Hivyo kitendo hiki kitasababisha mminyano wa kugombea hewa wewe na mmea. Hivyo hewa huenda isitoshe kuhudumia mmea na wewe pamoja.
64.Ijapokuwa kukari na chumvi ni muhumu kwenye maisha yetu, lakini inashauriwa tusitumie sukari nyingi au chumvi nyingi. halikadhalika kwa wadoto sio jambo jema sana kupenda kuwapa vitu vya sukari kwa wingi kama pipi, peremende n.k. Kwani huenda vikasababisha madhara katika meno yake.
65.Ulaji ulio salama ni kati ya kushiba na kuwa na njaa. Yaani mtu anatakiwa kiafya asishibe sana kiasi cha kushindwa kujimiliki kama kukimbia n.k hivyo ali kwa ukati nakati.
66.Mtu anatakiwa ale kwa wakati alojiekea. Wataalamu wa afya wanaeleza kuwa miongoni kwa sababu za vidonda vya tumbo ni kutokula kwa wakati. Mwili huwa unakawaida ya kujua wakati wa kula ambao huwa unakulaga. Hivyo unapofika wakati ule kuna majimaji yanazalishwa ili kuliandaa tumbo. Na kama majimaji haya yasipokutana na chakula yanaanza kukwagua kuta za tumbo na kuleta vidonda kama hali hii itaendelea kwa mud mrefu.
67.Unywaji wa maji ni jambo la umuhimu sana kwa afya. Wataalamu wa afya wanasisitiza sana, kwani maji yanaweza kupunguza hatari za ugonjwa wa UTI, maumivuya kichwa na kurekebisha migongeo ya chakula tumboni.
68.Mtu anatakiwa atumie muda katika kutafuna chakula. Wataalamu wa Afya wanaeleza kuwa mmeng’enyo wa chakula huanza rasmi mdomoni ambapo vyakula vya wanga huanza kumeng’enywa. Hivyo kama mlaji hatatafuna vizuri huenda asipate virutubisho kwa usahihi.

69.Unaweza ukadhibiti maradhi mbalimbali na mengi kwa kupangilia kula tu. Kwa msaada wa kanuni za afya unaweza kupambana na matatizo mengi ya kiafya kwa kurekebisha ulaji na kula kama inavyotakiwa.. Kwa mfano
A)kizazi yaani nguvu za kiume
B)Kisukari
C)Saratani
D)Vidonda vya tumbo.
71.Sio vizuri kulala ukiwa unajiko la mkaa likiwa linamoto. Wataalamu wa elimu za viumbe wanaeleza kuwa moto wa mkaa unatumia gesi ya okijeni kuwaka na badala yake hutoa gesi ya kabon monoksaid. Gesi hii huweza kuungana na oksijeni kutengeneza kabondaioksaid. Hivyo hali hii itapelekea matumizi makubwa ya gesi ya oksijen ambayo mwanadamu atakuwa anatumia. Kama yupo chumbani anawza kukosa hewa kabisa ikiwa chumba ni kidogo.
72.Si vyema kuvaa nguo nyingi na za kubana. Watu wengi leo wanasumbuliwa na fangasi sehemu za siri na hujikuna sana. Wadudu hawa wanapenda sana sehemu za majimaji hasa za siri. Hivyo nguo nyingi husababisha jasho sehemu za siri na kuwafanya wadudu hawa kupata mazingira mazuri.
73.Si jambo jema kuvaa nguo mbichi hasa sile za ndani. Jambo hili kiafya si jema kwani linaweza kuwafanya fangasi waliopo sehemu za siri kukuwa vizuri na kumfanya mtu ajikune kwa muwasho.
74.Unapojisikia haja ndogo au kubwa ni vizuri kuwahi haraka kwenda kuitoa. Haja kubwa au ndogo inaweza kupelekea matatizo ya kiafya kama haitatolewa kwa muda unaotakikana.
75.Kuwahi kutoa haja kubwa kunaweza kupunguza athari za UTI kwani unapokojoa unawatowa wadudu wa UTI.
76.Haja kubwa ikichelewa kutolewa inakuwa ngumu kwani mwili utaendelea kufyonza majimaji yaliyopo kwenye haja kubwa. Haja hii ikiwa ngumu inaweza kusababbisha mipasuko au michubuko kwenye njia na kusababisha damu.
77.Sio jambo jena kubana upeop (ushuzi). Kwani upepo huu unatakiwa utoke nje kwa muda ule. Halikadhalika kijamii sio vyema kujamba mbele za watu.
78.Pindi ukipata majeraha si vyema kuvyonza damu kwa mdomo. Kwani damu ile sio salama. Ni damu ambayo imekusanya vitu vingi kama urea, seli, plasma, homone n.k. Hivyo si vyema kuila damu hii.
79.Unaposikia maumivu ya kichwa kunywa maji mengi, huenda ni kutokana na upungufu wa maji.
80.Ni vyema kupiga mswaki zaidi ya mara moja kwa siku. Na huu ni ushauri kutoka kwa wataalamu wa afya ya kinywa.
81..Kunywa maji mengi hakuna madhara yeyote, ila kutokunywa maji mengi kuna madhara mengi zaidi.
82.Ni rahisi kwa wanawake kupata UTI kulikowanaume. Ni kwa sababu wanawake mirija yao ya haja ndogo ni midogo, halikadhalika sehemu zao za haja ndogo na kubwa zipo karibu hivyo ni rahisi kwa vijidudu vya UTI kuingia njia ya haja ndogo kwa kutokea njia ya haja kubwa.
83..Inashauriwa kiafya kumwaga maji chooni kabla ya kufanya haja yako. Na hii hasa ni kwa wale ambao wanatumia vyoo vya kuchangia au vyoo vya kukaa.
84.supu ya samaki inashauriwa sana na wataalamu wa afya. Bila kusahau mafuta ya samaki ambayo yana uwezo wa kupambana na saratani na kufanya ukuaji wa mtot uwe salama.

85.Hakuan vyakula vilivyohakikiwa na wataalamu wa afya kuwa vinaongeza seli za CD4. Ila unaweza kuongeza uwezo wa mwili wako kupambana na maradhi kwa kula chakula bora na mlo kamili.
86.Juisi ya matunda asili kama karoti husaidia katika kulinda mwili na maradhi. Matunda mengine ni kama mananasi, mapensheni, mapalachichi na miwa.
87.Magonjwa mengi wanayougua leo watu duniani ni kutokana na mifumo mibaya ya vyakuyla.
88.Kama unatumia vidonge vya vitamini si vyema kula maini kwa wingi maana maini yana vitamini vingi hivyo unaweza kupata maradhi yahusuyo na zidi kwa vitamini
89.Ni vyema kula matunda japo mara moja kwa siku na samaki japo mara moja kwa wiki.
90.Inashauriwa kutafuna vizuri chakula kabla ya kukimeza. Na hii ni kusaidia mwili kumeng'enya chakula zaidi.
91.Ukiwa na mafua pendelea kunywa vinywaji vimoto kama chai imoto. Hii husaidia kupunguza athari za w adudu wa mafua kwani hawawezi kuvumilia joto.
92.Ni vyema unapokunywa maji unywe kipole pole.
93.Unapokunywa sumu wahi kunywa majiwa au ukikosa kunywa maji mengi sana. Fanya hivi pia kwa mtu alokunywa sumu au sabuni au kemikali yeyote. Hii ni kama huduma ya kwanza tuu kishwa wahi hospitali
94.Aliyekunywa sumu jitahidi kumtapisha kwa kutia vidole ama kwa namna ingine yeyote. Ila kama sumu ni kemikali zinazochubua wacha kufanya hivyo.
95.Ndani ya tomato kuna aina za carotenoid kama vile: lutein na lycopene. Hizi husaidia katika kuimarisha afya ya macho. Au kupunguza athari zinazotokana na mwanga zisidhuru macho. Tomato ni katika matunda ambayo yauwezo mkubwa wa kulinda mwili dhidi ya maradhi. Pia huweza kuuwa seli za saratani.
96.Tomato zina vitamini C kwa wingi. Wataalamu wa afya wanaeleza kuwa vitamini hivi vina kazi kubwa ya kulinda mwili na maradhi mbalimbali. Pia vitamini hivi vinakazi ya kuzuia utengenezwaji wa seli bila ya mpangilio yaani seli za saratani.
97.Wtoto wanatakiwa wapewe vyakula vya proini kwawingi zaidi. Vyakula hivi ndio vinahusika katika ukuaji wa tishu na miili yao kiujumla.
98.Kuwa na uzito wa kupitiliza ni katika sabau zinazosababisha kupata kisukari. Sababu nyingine ni kama mazingira, vyakula na mfumo wa maisha kwa mfano kutokufanya mazoezi.
99.Saratani ni katika sababu zinazoongoza kwa vifo vya watu wengi duniani. Mwaka 2004 watu 7.4 milioni walikufa kwa saratani, na hii ni asilimia 13% ya vifo vyote. Inakadiriwa kufikia milioni 13 mpaka ifikapo mwaka 2030
100.Mgonjwa wa kisukari kama atafuata maelekezo anaweza kuishi kama watu wengine bila ya kuwa na matatizo. Kwa mfano karibia watu milioni 23 marekani wanaishi na ugonjwa wa kisukari.